

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙПОТРЕБСОЮЗ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

А.А. Намитков

«20» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*

Ставрополь, 2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями в действующей редакции), на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015; регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум».

Разработчик: Терентьева О.П. – преподаватель физической культуры ЧПОУ «Ставропольский кооперативный техникум».

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных, правовых и коммерческих дисциплин»
Протокол № 1 от 29 августа 2022 года

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рекомендована Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа может быть использована другими образовательными организациями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы – ППКРС

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы

безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ППКРС ЧПОУ «Кооперативный техникум» место учебного предмета «Физическая культура» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, обязательных для освоения вне зависимости от профиля профессионального образования, получаемой профессии. Изучается на первом курсе на базовом уровне.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего

профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (спортивная аэробика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика).

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

ЛР 1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

ЛР 6 - системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 7 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 8 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 9 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 10 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 11 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

МПР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МПР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МПР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МПР 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МПР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МПР 6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Кроме того, в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся должны формироваться общие компетенции, включающие в себя способности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебного предмета достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал предмета направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3- Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или

стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 - Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 - Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 14 - Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР 15 - Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития

физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью учебный процесс осуществляется в учебных группах 1 курса на основании результатов ежегодного медицинского осмотра.

По результатам медицинского осмотра фельдшером медицинского пункта техникума проводится распределение в следующие медицинские группы:

- основную;

- подготовительную;

- специальную медицинскую (далее – СМГ).

К **основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также обучающиеся с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающие в физическом развитии от сверстников.

К **подготовительной медицинской группе** относятся обучающие, имеющие нижнесредний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья; обучающиеся, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья;

К **специальной медицинской группе** относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, либо проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) выполняют следующую работу:

- под руководством преподавателя самостоятельно осваивают теоретический материал по физической культуре по дополнительной тематике с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- выполняют реферативные работы по разработанным темам (Приложение 2), отражающим оздоровительно – профилактическую направленность физического воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
в т.ч. профессионально ориентированного содержания	20
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	169
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам курса.	35
- Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам дисциплины • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint	15
В том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	35
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 и 2 семестрах и итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 3 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе профессионально ориентированного содержания, ак. ч	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МПР), предметных (ПР) результатов, достижению которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний		2/2	
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. 2. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 4. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1/1 1/1	 ПР 1 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 МПР 1 МПР 2

	Для специальной медицинской группы Изучение рекомендованной литературы по темам (по выбору обучающегося) 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Подготовка сообщений на темы: 1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт. 2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 4. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1/1 1/1	ПР 3 ЛР 4 ЛР 5 МПР 3

деятельности специалиста	6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Тестирование состояния здоровья. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
Раздел 2. Легкая атлетика		30/-	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10/-	ПР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 МПР 3 МПР 4
	1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 3. Спринтерский бег. 4. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег. 5. Специальные беговые и прыжковые упражнения - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 6. Экспресс - тесты: 30 м, 60 м, 100 м. 7. Пульсометрия. Первая помощь при травмах		
	В том числе, практических занятий	10/-	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие дистанции). -100 м. Сдача контрольных нормативов.	2	
	2. Освоение техники спринтерского бега - эстафетный бег 4* 100 м. Сдача контрольных нормативов.	2	
	3. Освоение техники специальных беговых и прыжковых упражнений.	2	
	4. Освоение техники бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	
	5. Освоение техники специальным беговым и прыжковым упражнениям - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	1	
	6. Экспресс - тесты: 30 м, 60 м. 100 м. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) 2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.		

	3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки. 4. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции, кросс	Содержание учебного материала	10/-	ПР 4 МПР 3 МПР 4
	1. Бег на средние дистанции. 2. Бег на длинные дистанции. 3. Прыжки в длину с места. 4. Тройной прыжок. 5. Специальные беговые и прыжковые упражнения - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	В том числе, практических занятий	10/-	
	1. Освоение техники эстафетного бега - 4* 400 м. Сдача контрольных нормативов	2	
	2. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов	2	
	3. Освоение техники прыжков в длину с места	2	
	4. Освоение техники тройного прыжка. Сдача контрольных нормативов	2	
	5. Пульсометрия. Сдача контрольных нормативов 500 м и 1000 м	2	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. 2. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 3. Средства и методы воспитания физических качеств. 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)		
	Самостоятельная работа обучающихся - Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам раздела. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам раздела	10	

	- Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: - Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. - Ускорения на 30, 60 метров с максимальной скоростью. - Пробегание отрезков 500, 800 метров в среднем темпе. - Бег до 12 минут. - Прыжки со скакалкой, выпрыгивание из низкого приседа.		
Раздел 3. Спортивные игры		92/-	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	27/-	
	- Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. - Развитие координационных способностей, совершенствование, ориентации в пространстве. - Развитие скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. - Развитие личностно-коммуникативных качеств. - Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. - Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. - Прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. - Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. - Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Судейство, двусторонние игры.		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4
	В том числе, практических занятий	27/-	
	1. Изучение правил игры в баскетбол, техника безопасности игры.	2	
	2. Освоение техники перемещения на спортплощадке, ориентирование в пространстве: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки прыжком и двумя шагами, повороты.	4	
	3. Освоение техники владения мячом: передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), ловля мяча одной и двумя руками, повороты.	4	

	4. Освоение техники приемов, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола, участие в соревнованиях, двусторонние игры.	4	
	5. Освоение техники броска: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке.	4	
	6. Освоение техники ведение мяча: с обычным отскоком, со сниженным отскоком.	2	
	7. Освоение техники владения мячом: передачи одной рукой от плеча.	2	
	8. Освоение тактики нападения, тактики защиты. Сочетание приемов: ловля и передача мяча в движении, броски в движении, повороты на 180°, повороты на 360°, финты. Освоение приемов овладения мячом - вырывание и выбивание.	4	
	9. Освоение техники броска двумя руками от груди, двумя руками сверху. Участие в соревнованиях. Комплексные зачетные упражнения.	1	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. История возникновения и развития баскетбола. 2. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований. 3. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»). 4. Физическая культура и физическое воспитание.		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	51 час
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	28/-	
	1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. 2. Развитие координационных способностей, совершенствование, ориентации в пространстве. 3. Развитие скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. 4. Развитие личностно-коммуникативных качеств. 5. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 6. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку - стойки, перемещения, передача, подача.		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4

	7. Прием техники защиты. Тактика нападения (нападающий удар), тактика защиты. 8. Игра по упрощенным правилам баскетбола 9. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Игра по правилам.		
	В том числе, практических занятий	28/-	
	1. Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	2. Овладение техникой перемещения на спортплощадке, уметь ориентироваться в пространстве: исходное положение (стойки), расстановка, перемещения, передач, прыжки.	2	
	3. Овладение техникой подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	4	
	4. Овладение техникой падения: с перекатом на груди. перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе.	4	
	5. Овладение техникой нападающего удара (удары: прямой и боковой), блокирование.	4	
	6. Овладение техникой приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	4	
	7. Овладение техникой владения мячом: верхняя передача.	2	
	8. Овладение тактикой защиты. Учебная игра. Овладение тактикой нападения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	
	10. Овладение тактикой игры по упрощенным правилам волейбола. Ознакомление с правилами соревнований. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.	2	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. История возникновения и развития волейбола. 2. Методика обучения игре в волейбол (элементы техники, подачи, техника падения). Организация соревнований.		

	3. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. 4. Организация физкультурно-спортивных мероприятий (положение, алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).		
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	18/-	
	1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Развитие координационных способностей, совершенствование, ориентации в пространстве. 2. Развитие скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. 3. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 4. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 1 МПР 3 МПР 4
	В том числе, практических занятий	18/-	
	1. Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности игры. Овладение техникой перемещения на спортплощадке: стойка, приставной шаг, двойной шаг. Овладение техникой выполнения ударов - удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	4	
	2. Овладение техникой перемещения на спортплощадке, уметь ориентироваться в пространстве: расстановка, стойка, ходьба, бег, прыжки, повороты.	4	
	3. Овладение техникой игровых элементов - удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Овладение тактикой нападения.	6	
	4. Овладение техникой игры вратаря, тактикой защиты. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Участие в соревнованиях. Пульсометрия	4	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. История возникновения и развития футбола. 2. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований. 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		

	4. Особенности занятий избранным видом спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся - Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам раздела. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам раздела • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	15	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	48 часов
Раздел 4. Гимнастика		30/8	
Тема 4.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	30/8	
	1. Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсомоторики, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, для совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления). 3. Упражнения - висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4
	В том числе, практических занятий	12/8	
	1. Освоение техники общеразвивающих упражнений - упражнения для профилактики профессиональных заболеваний – корригирующие(плоскостопие), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления.	2/2	

	2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики, упражнений в паре с партнером.	2/2	
	3. Выполнение комплекса упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2/1	
	4. Выполнение комплекса упражнений - висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2/1	
	5. Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.	4/2	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час). 2. Утренняя гигиеническая гимнастика 3. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. 4. Развитие основных физических качеств юношей (девочек). Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы		
	Самостоятельная работа обучающихся - Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам раздела. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам раздела • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации. 3. Выполнение упражнений для развития силы и выносливости.	18	

Раздел 5. Виды спорта по выбору		58/10	
Тема 5.1. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	6/-	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Самоконтроль. Оказание первую медицинской помощи при травмах. 3. Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой.		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4
	В том числе, практических занятий	6/-	
	1. Овладение техникой - кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку.	2	
	2. Овладение техникой - переворот в сторону, переворот вперед с опорой головой и руками. Стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках.	2	
	3. Выполнение комбинаций из изученных элементов - передвижения; повороты, прыжки; равновесия; соскоки. Умение осуществлять самоконтроль. Оказание первую медицинской помощи при травмах. Участие в соревнованиях. Пульсометрия.	2	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. Основы и организация спортивной аэробики. 2. Влияние физических упражнений на мышцы 3. Пульсометрия как один из приемов здоровьесберегающих технологии. 4. Виды физических нагрузок, их интенсивность		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8/-	
	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	8	ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4

	3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.		
	4. Техника безопасности занятий. Контроль за состоянием здоровья.		
	В том числе, практических занятий	8/-	
	1. Освоение техники безопасности занятий атлетической гимнастикой. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2	
	2. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	3. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2	
	4. Планирование тренировок и нагрузок	2	
Тема 5.3. Ритмическая гимнастика	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 3. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры. 4. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр).		ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
	Содержание учебного материала	12/7	
	1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.		
	3. Техника безопасности занятий		
	В том числе, практических занятий	12/7	
	1. Выполнение комплекса упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4/2	

	2. Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	4/4	
	3. Выполнение комплекса упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	4/1	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1.История Олимпийских игр. 2. Ритмическая гимнастика - один из видов гимнастики. 3. Развитие быстроты, силы и мышц. 4. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата		
Тема 5.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	6/3	ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 МПР 3 МПР 4
	1. Современные методики дыхательной гимнастики (упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания). Использование дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. 2. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; классические методы дыхания при выполнении движений. 3. Заполнение дневника самоконтроля. Средства и методы на занятиях дыхательной гимнастикой - современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	В том числе, практических занятий	6/3	
	1. Выполнение классических методов дыхания при выполнении движений	2/1	
	2. Выполнение классических методов дыхания и современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2/1	
	3. Заполнение дневника самоконтроля.	2/1	
	Для специальной медицинской группы Подготовка сообщений на темы: 1.Современные методики дыхательной гимнастики (упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания).		

	Использование дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. 2. Средства и методы на занятиях дыхательной гимнастикой - современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). 3. Общая физическая подготовка: цели и задачи. 4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам раздела. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам раздела • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: 1. Выполнение комплекса несложных ОРУ: • отжимания с поворотом. • ласточка с жимом. • подъем мяча с опорой на одну ногу. 2. Выполнение комплекса несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. 3. Выполнение комплекса упражнений для всех основных групп мышц и для всех частей тела: • маховые и круговые движения руками, ногами; • наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады; • простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. 4. Выполнение дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний простудного характера с помощью тренировочных элементов из системы Стрельниковой.	26	

	5. Выполнение Пилатес: гимнастика для комплексного оздоровления организма. 6. Выполнение дыхательной гимнастики при бронхите по Константину Бутейко.		
Раздел 6. Кроссовая подготовка		42/-	
Тема 6.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	38/-	ПР 4 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 1 МПР 3 МПР4
	1. Бег на средние дистанции.		
	2. Бег на длинные дистанции.		
	3. Прыжки в длину с места.		
	4. Тройной прыжок.		
	5. Специальные беговые и прыжковые упражнения - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	6. Бег в чередовании с ходьбой.		
	7. Бег по пересеченной местности.		
	8. Бег 1000 метров на результат.		
	9. Бег 2000 метров без учета времени.		
	10. Оздоровительный бег.		
	В том числе практических занятий	26/-	
	1. Бег на средние дистанции.	2	
	2. Бег на длинные дистанции.	2	
	3. Прыжки в длину с места.	4	
	4. Тройной прыжок.	2	
	5. Специальные беговые и прыжковые упражнения - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	
	6. Бег в чередовании с ходьбой.	2	
	7. Бег по пересеченной местности.	2	
	8. Бег 1000 метров на результат.	2	
	9. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	10. Оздоровительный бег.	6	
	Для специальной медицинской группы		
	Подготовка сообщений на темы:		

	1. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. 2. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 3. Средства и методы воспитания физических качеств. 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)		
	Самостоятельная работа обучающихся - Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам раздела. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам раздела • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: 1. Бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут.	16	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		2/-	72 часа
Всего		256/20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

1. Большой зал

- спортивный инвентарь (мячи волейбол – 5 шт., футбол – 5 шт., баскетбол – 5 шт., маты гимнастические-10 шт., скакалки-10 шт., гантели-4 шт. и др., обручи – 10 шт. боксерские груши – 5 шт.);

- площадка для игры в волейбол-1 ед.;
- площадка для игры в баскетбол-1 ед.;
- площадка для игры в мини футбол-1 ед.
- площадка для игры в гандбол-1 ед.;
- секундомер – 1 ед.;
- скамейки – 3 шт.
- аптечка медицинская.

2. Малый зал

- площадка для борьбы
- площадка для бокса
- тренажеры
- канат
- скамейка
- турник (шведская стенка) – 2 шт.
- теннисный стол – 1 ед., ракетки – 4 компл.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 320 с.
ISBN 978-5-4468-7284-8

Дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.12.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 06.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (Приложение 1), нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>личностных:</i>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
готовность к служению Отечеству, его защите;	– фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<i>метапредметных:</i>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	– оценка выполнения практических занятий
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с	– оценка выполнения практических занятий

использованием специальных средств и методов двигательной активности;	
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	– подготовка и защита рефератов, докладов, мультимедийных презентаций.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	– оценка выполнения практических занятий – участие в различных видах соревновательной деятельности
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	– оценка выполнения практических занятий – оценка выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы (по темам) – наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
<i>предметных:</i>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	– фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– оценка выполнения практических занятий
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 и 2 семестрах и итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 3 семестре</i>	

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4		13–15	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Темы рефератов по физической культуре
(специальная медицинская группа)**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
8. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой
13. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Средства и методы воспитания физических качеств.
16. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
17. История возникновения и развития баскетбола.
18. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
19. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
20. История возникновения и развития волейбола.
21. Методика обучения игре в волейбол (элементы техники, подачи, техника падения). Организация соревнований.
22. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
23. Организация физкультурно-спортивных мероприятий (принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
24. История возникновения и развития футбола.
25. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.

26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
29. Утренняя гигиеническая гимнастика.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Развитие основных физических качеств юношей(девушек). Опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы
32. Основы и организация спортивной аэробики.
33. Влияние физических упражнений на мышцы
34. Пульсометрия, как один из приемов здоровьесберегающих технологии.
35. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
36. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
37. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
38. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
39. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр).
40. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
41. Ритмическая гимнастика - один из видов гимнастики.
42. Развитие быстроты, силы и мышц.
43. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
44. Современные методики дыхательной гимнастики (упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания). Использование дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой.
45. Средства и методы на занятиях дыхательной гимнастикой - современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
46. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
48. Закаливание
49. Способы улучшения зрения посредством физической культуры

Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год
ОУП.07 Физическая культура
по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

№ п/п	Внесенные изменения	Содержание изменений

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
Протокол № __ от ____ 20__ г.

ОДОБРЕНО

Методическим советом
Протокол № __ от ____ 20__ г.